

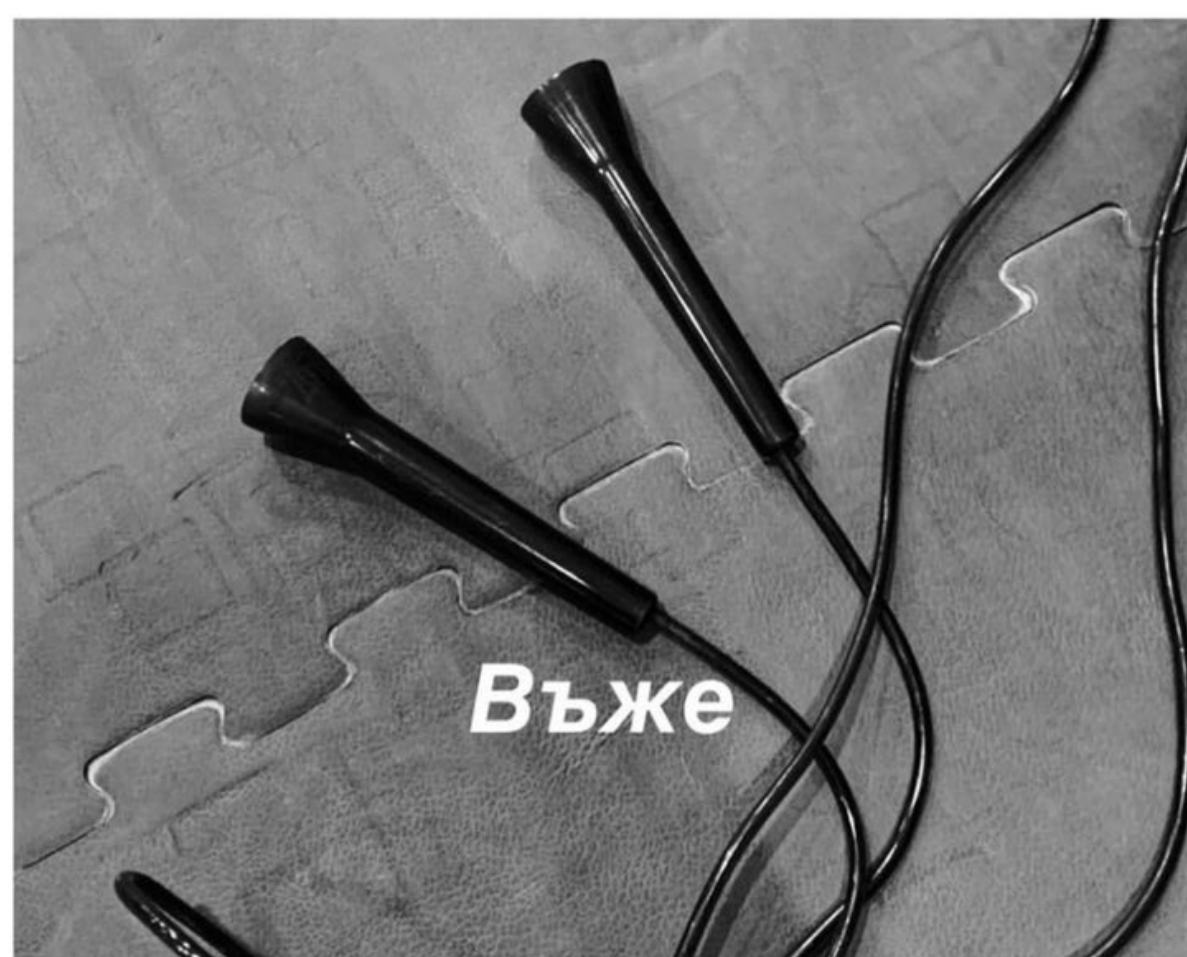
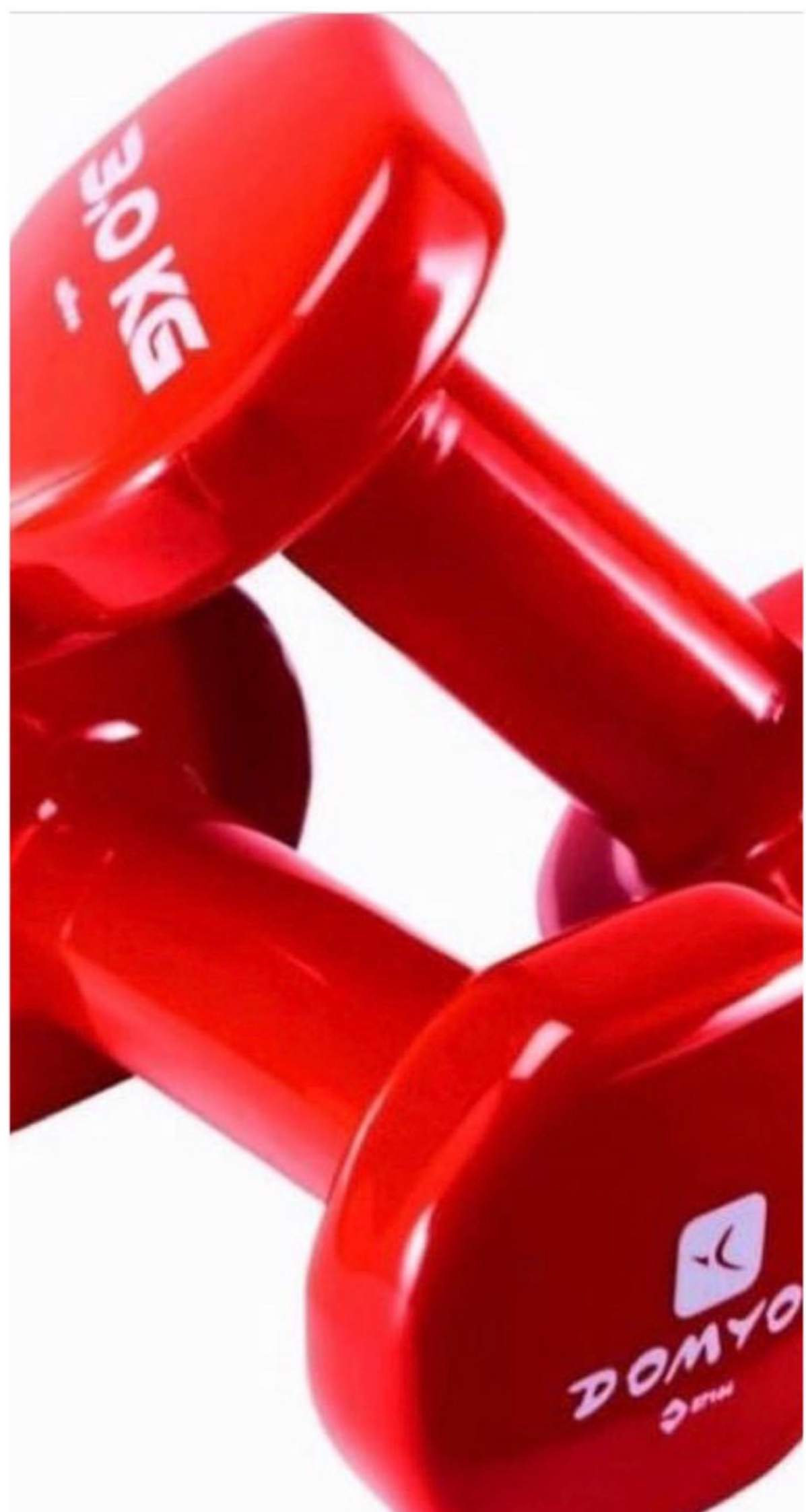
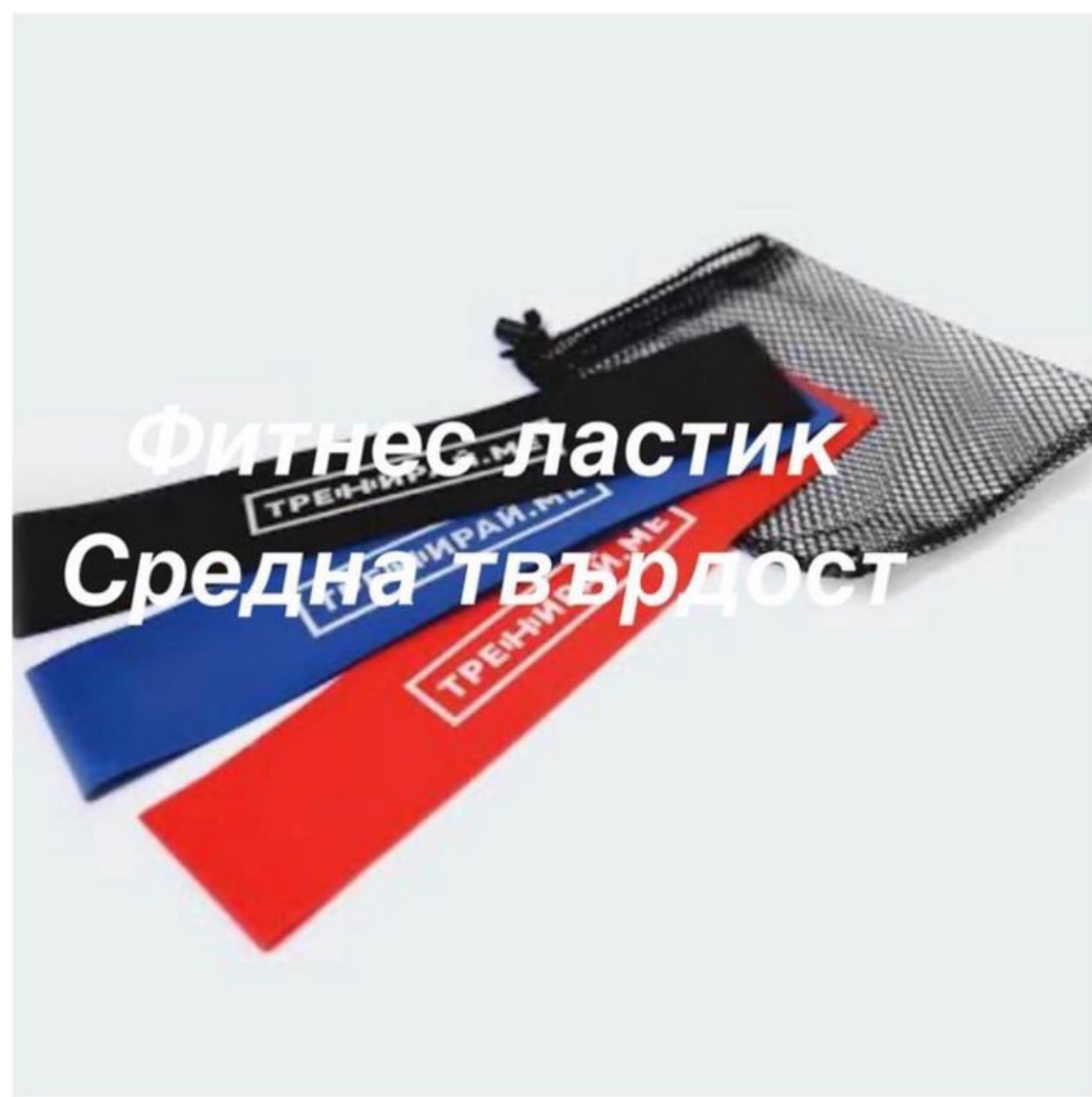


Приветствие от автора на програмата

Виктория
Спасова

Момичета, добре дошли в нашия маратон за отслабване!!! Ще се наложи да се препотим ,но резултата ще си струва! Аз ви гарантирам за 3 седмици изменение в огледалото ако вие ми обещаете да изпълнявате всички условия в маратона, а именно да следите за хранителния режим и изпълнение на всички тренировки! Аз ще ви покажа как трябва правилно да се храните за да сваляте без да навредите на здравето си, като приемате калориите , които подходат именно и само за вас. Менюто ще е разнообразно и вкусно. Тренировъчния процес ще бъде изложен както следва: Тренировки ще има всеки ден без неделя когато ще е нашият почивен ден от тренировки, но не и от хранителния режим. И така стартираме в понеделник. Всеки предходен ден ще ви бъде публикувано и ежедневното меню към , което трябва да се придържате. Е момичета, готови ли сте? Ще правим красиви тела с всеки изминат ден!!!

КАКВО Е НЕУЖНО ЗА ТРЕНИРОВКИТЕ



МАРАТОН ОТСЛАБВАНЕ

**ЗА ТРЕНИРОВКИТЕ В МАРАТОНА СИ ПОДГОТВЕТЕ:
ПОСТЕЛКА, ГИРИЧКИ (МИНИМУМ 2 КГ), ФИТНЕС
ЛАСТИК, ВЪЖЕ. ИДЕАЛНО ЩЕ Е АКО ИМАТЕ ТЕЖЕСТ
МИНИМУМ 5КГ, АКО НЯМАТЕ МОЖЕ ДА Я ЗАМЕНИТЕ С
НЯКАКЪВ ДРУГ ПРЕДМЕТ, РАВНОСТОЕН НА
КИЛОГРАМИТЕ.**



ВЗИМАНЕ НА МЕРКИ

ВАЖНО!!!

ЗАДЪЛЖИТЕЛНО ПРЕДИ ДА СТАРТИРАМЕ МАРАТОНА ПРАВИМ СНИМКИ ПО БАНСКИ/БЕЛЪО В ЦЯЛ РЪСТ - АНФАС, В ГРЪБ И ПРОФИЛ И ПО ВЪЗМОЖНОСТ ДА СА НА БЯЛ ИЛИ НЕУТРАЛЕН ФОН. ТЕ СИ ОСТАВАТ САМО ЗА ВАС.

КОЛКО ЧЕСТО ДА СЕ ТЕГЛИМ И МЕРИМ?

ЗАДЪЛЖИТЕЛНО ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ ХРАНИТЕЛНИЯТ РЕЖИМ И ТРЕНИРОВКИТЕ ИЗМЕРЕТЕ СЛЕДНИТЕ НЕЩА: ТЕГЛО В КИЛОГРАМИ, ОБИКОЛКА НА ТАЛИЯ (МЕРИ СЕ НАЙ-МАЛКАТА ОБИКОЛКА НА КРЪСТА), ХАНШ, ГЪРДИ (БЮСТ), БИЦЕПС, БЕДРО, ПРАСЕЦ, ВРАТ – МЕРИ СЕ ТАМ, КЪДЕТО Е НАЙ-ШИРОКО (В САНТИМЕТРИ). СЛЕД ТОВА СЕ ИЗМЕРЕТЕ СЛЕД СЕДМИЦА. НЕ ПРЕПОРЪЧВАМ ДА СА ИЗМЕРВАТЕ ВСЕКИ ДЕН, ЗАЩОТО ТЕГЛОТО ВАРИРА СПОРЕД ТОВА КАКВО СТЕ ЯЛИ, ПИЛИ И ДАЛИ СТЕ ХОДИЛИ ДО ТОАЛЕТНАТА. ЕДИН ПЪТ СЕДМИЧНО Е ДОСТАТЪЧНО.



Към кое меню да се придържаме?

Манифестирай и отслабвай

Как лично за нас да пресметнем колко калории трябва да приемаме и кое меню да използваме за да се придържаме към маратона?

Пускам електронна формула: [HTTPS://WWW.CALCULATOR.NET/CALORIE-CALCULATOR.HTML](https://www.calculator.net/calorie-calculator.html)

За всеки случай пускам и формулата с която сами може да пресметнете към кой режим да се придържате. Ако не желаете да се затормозявате в сайта по горе всичко става автоматично.

Момичета, за да пресметнете своите лични калории за понижаване на теглото с, които вие ще се придържате през целия маратон трябва да пресметнете със следната формула:

Формула за пресмятане на потреблението ккал за понижаване на теглото за жени:
$$(((10 * \text{маса тегло в кг}) + (6,25 * \text{ръст в см}) - (5 * \text{възрастта}) - 161) + 10\%) * \text{коэффициент на активност} - 30\%$$

Как да изберем коефициента на активност

Изберете своя вариант:

Слабо подвижен начин на живот 1,1.

Умерена физическа активност 1,3.

Тежка физическа работа 1,5.

И от получения резултат изваждаме 30% за понижаване на теглото. Получения резултат е лично Вие колко ккал трябва да приемате. По късно когато отслабнете ако искате да продължите е хубаво да се пресметне пак с новите стойности. Това е най правилният и здравословен подход. Ако вашият резултат е 1200 ккал, то се храните точно с толкова 1200(това е минималния допустим прием за жени, не по малко. По този начин не допускаме обмяната на веществата да се забави)

Момичетата, които кърмят към получените ккал добавят 300 ккал!!!

Моят пример:
$$(((10 * 58 \text{кг}) + (6,25 * 170 \text{см})) - (5 * 40) - 161) + 10\% * 1,5 - 30\% = (580 + 1062,50) - (200 - 161) + 1,5 - 30\% = (1642,50 - 64,35) - 30\% = 1578,15 - 473,45 = 1104,70$$

В случая аз ще се придържам към 1200 ккал понеже по малко не се допуска за да може да се поддържа добър метаболизъм.

Важна информация:

Манифестирай и отслабвай



Важна информация: В нашия маратон всичко вече е пресметнато относно калорийния прием на продуктите за да има намаляване на теглото. Ако някой от вас желае може да си пресметне (ако желае да замени някои от продуктите) то вие трябва да знаете: Баланса в дневния прием при понижаване на теглото се намира в следните граници:

Въглехидрати – до 55–60%

Белтъци – до 10–15%

Мазнини – до 30%

Много е важно белтъците и мазнините да се приемат и от животински и от растителен произход.

За това нашето меню е пресметнато по следния начин:

20% белтъци(максимално допустимо количество без вреда за организма)

30%мазнина

50%въглехидрати

* Сутрин започваме със чаша вода. В течение на деня изпиваме около 1,5–2 литра

* Сол. Намалчваме употреблението. Солим само готовите блюда.

* Заменяеми зърнени продукти: овесени ядки/елда/ориз(не бял)/ечемик/киноа/булгур/просо/пшеница(не често)

* Смути – при липса на блендер може да се приемат в цели плодове или плодова салата

* Млечните продукти са с до 2,5% мазнина. Стремим се да не са обезмаслени.

* Млякото е само растително. Обръщаме внимание да не е със захар.

* Използваме натурален йогурт или кисело мляко

* Сирене жълто Адигейско можем да заменим с друг вид жълто сирене тип Ементал сирене с до 30% мазнина(адигейско сирене в BG има в руските магазини)

* Взаимозаменяеми съомга/пастърва/калкан , треска или друга не тлъста бяла риба, пилешко/пуешко, морски продукти/скарриди/калмари, от сухите плодове може да се заменят с плодове като ябълка/круша/портокал/ мандарини, от зелените подправки си избирате на вкус, зеленчуци –краставици/домати/чушка, ядките са Взаимозаменяеми по ваш избор.

* Начин на приготвяне на продуктите: за предпочитане сварени, запечени. Конвектомат, на пара или грил.

* За момичетата ,които кърмят се добавят 300 калк допълнително



ВАЖНО



МОМИЧЕТА, НЯМА ВРЪЗКА АЛКОХОЛ + ДИЕТА. КОГАТО ИСКАМЕ ДА ВЛЕЗЕМ ВЪВ ФОРМА СПИРАМЕ АЛКОХОЛА. АЛКОХОЛА СПИРА ИЗГАРЯНЕТО НА МАЗНИНИ И ЗАДЪРЖАМЕ ВОДА В ТЯЛОТО(ПОДУВАМЕ СЕ) СЪЩО ПРИЕМАМЕ НЕПОДОЗИРАНО КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИИ. СЪВЕТЪТ МИ Е ДА НЕ ПРИЕМАТЕ НИКАКЪВ АЛКОХОЛ ПО ВРЕМЕ НА НАШИЯТ ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ ИЛИ АКО ТОВА Е НЕВЪЗМОЖНО ОГРАНИЧЕТЕ ДО МИНИМУМ.

ИМАМ ПРОБЛЕМ С РЕДОВНОТО ХОДЕНЕ ПО ГОЛЯМА НУЖДА, КАК ДА СЕ СПРАВЯ С ТОЗИ ПРОБЛЕМ?

АКО ИМАТЕ ТОЗИ ПРОБЛЕМ Е МНОГО ВАЖНО ДА ПОДОБРИМ ЧРЕВНАТА МИКРОФЛОРА.

МНОГО Е ВАЖНО ИЗПОЛЗВАНЕТО НА ПРЕБИОТИЦИ ИЛИ ТАКА НАРЕЧЕНИТЕ ФИБРИ. СЪЩЕСТВУВАТ ДВА ОСНОВНИ ВИДА ФИБРИ - РАЗТВОРИМИ И НЕРАЗТВОРИМИ.

КЪДЕ ДА ГИ НАМЕРИМ ТЕЗИ ФИБРИ?

- КОНСУМАЦИЯТА НА МНОГО ЗЕЛЕНЧУЦИ - ВЪВ ВСИЧКИ ЗЕЛЕНЧУЦИ ИМА ЕСТЕСТВЕНО СЪДЪРЖАНИЕ НА ФИБРИ, НУТРИЕНТИ И ЕНЗИМИ
- ЦАРЕВИЧНИ ТРИЦИ - НЕВЕРОЯТНИ ЗА ОБИРАНЕ НА ВСИЧКИ ЛОШИ БАКТЕРИИ ОТ ЧЕРВАТА И НОРМАЛИЗИРАТ НОРМАЛНОТО ИЗХОЖДАНЕ. НО ВАЖНО ТУК Е ДА СЕ ПОТЪРСЯТ БИО ЦАРЕВИЧНИ ТРИЦИ. МНОГО ТРУДНО ГИ НАМИРАМ В БЪЛГАРИЯ, НО ИМА ВАРИАНТ ДА СИ ПОРЪЧАТЕ ПРЕЗ АМАЗОН.

-ХУСК

- ИНУЛИН- ЛЕКО СЛАДНИКАВ, НО ТОВА НЕ БИВА ДА ВИ ПРИТЕСНЯВА ТЪЙ КАТО ИМА НИСЪК ГЛИКЕМИЧЕН ИНДЕКС. ОБИКНОВЕННО НА ПРАХ.
- ЯБЪЛКОВ ПЕКТИН--ПОДДЪРЖА ПРАВИЛНИЯ ТОНУС НА ЧЕРВАТА, ЗАДЪРЖА ВОДА И РАЗЛИЧНИ ОСТАТЪЧНИ ВЕЩЕСТВА, УВЕЛИЧАВА ОБЕМА НА ФЕКАЛНИТЕ МАСИ И ПОДОБРЯВА ИЗХВЪРЛЯНЕТО НА ТОКСИНИ.БОГАТ НА ФИБРИ И МИКРО ЕЛЕМЕНТИ. АНТИОКСИДАНТЕН ЕФЕКТ. ПОДПОМАГА ИЗЧИСТВАНЕТО НА ЧЕРНИЯ ДРОБ.
- ЛЕНЕНО СЕМЕ- ЗА НЕГО ВАЖНОТО Е ДА БЪДЕ СМЛЯНО И ТО НЕПОСРЕДСТВЕНО ПРЕДИ УПОТРЕБА. КОГАТО ПРИЕМАМЕ ЦЕЛИ СЕМЕНА НЕ СЕ СМИЛА В СТОМАХА НИ ПОРАДИ ТВЪРДАТА ОБВИВКА НА ЛЕНЕНОТО СЕМЕ. ЗА ТОВА ПРЕПОРЪЧВАМ ДА БЪДЕ СМЛЯНО.

-ГОТОВИ ЕНЗИМИ НА ХАПЧЕТА - АЗ ЛИЧНО ПРЕДПОЧИТАМ ДА ПРИЕМАМ ЕСТЕСТВЕНИ ФИБРИ. ... НО НАПОСЛЕДЪК МНОГО НАВЛЕЗНАХА ГОТОВИТЕ ВАРИАНТИ ХАПЧЕ С НАЙ-РАЗЛИЧНИ ВИДОВЕ ЕНЗИМИ. МНОГО ЛЕСНО И УДОБНО. ПОДПОМАГАТ ХРАНОСМИЛАНЕТО.

-ПШЕНИЧЕНА ИЛИ ЕЧЕМИЧЕНА ТРЕВА (НА 750МЛ ВОДА СЕ СЛАГА 1 Ч.Л. И ИЗЦЕДЕН 1/2 ИЛИ 1 ЛИМОН.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИЯТ ПРИЕМ НА ФИБРИ Е МЕЖДУ 20-30 ГРАМА НА ДЕН.

ЗА СЪЖАЛЕНИЕ ПОВЕЧЕТО ХОРА ПОЛУЧАВАТ САМО ЕДНА МАЛКА ЧАСТ ОТ НЕОБХОДИМИЯ ПРИЕМ ЗА ДЕН.

МНОГО ВАЖНО Е РЕДОВНОТО ХОДЕНЕ ДО ТОАЛЕТНА ПО ГОЛЯМА НУЖДА. КАТО РЕДОВНО ХОДЕНЕ ИМАМЕ В ПРЕДВИД ПО ВЕДНЪЖ НА ДЕН. РЕДОВНОТО ХОДЕНЕ ДО ТОАЛЕТНА ОЗНАЧАВА, ЧЕ НЯМАМЕ ИЗГНИВАЩИ ПРОЦЕСИ.. И , ЧЕ ЧЕРВАТА НИ РАБОТЯТ. АЗ ВИ ГАРАНТИРАМ, ЧЕ АКО ПРИЕМАТЕ ВСЕКИДНЕВНО ФИБРИ И ПРЕБИОТИЦИ ХОДЕНЕТО ДО ТОАЛЕТНА ВСЕКИДНЕВНО ЩЕ ВИ БЪДЕ ГАРАНТИРАНО.

ДРУГ СЪВЕТ КОЙТО МОГА ДА ДАМ Е ДА:

- - ПРИЕМ 1-2 ЧАШИ ТОПЛА ВОДА 10 МИНУТИ ПРЕДИ ВСЯКО ХРАНЕНЕ. МОЖЕ ДА Е ЧЕШМЯНА ВОДА.
- - ИЗБЕРЕТЕ СИ ВРЕМЕ ПРЕЗ ДЕНЯ, В КОЕТО СЯДАТЕ НА ТОАЛЕТНАТА И СЕДИТЕ 10 МИНУТИ, БЕЗ НИКАКВО НАПЪВАНЕ. САМО СТОИТЕ И СИ ПРЕДСТАВЯТЕ, ЧЕ СЕ ПРЕЧИСТВАТЕ И ЧЕ ТОВА Е ВАШЕТО ВРЕМЕ ЗА ХОДЕНЕ ДО ТОАЛЕТНАТА. ИДЕЯТА Е ПОДСЪЗНАТЕЛНО ДА СЕ НАСТРОИТЕ, ЧЕ ВСЕКИ ДЕН ХОДИТЕ ДО ТОАЛЕТНАТА, НО НИКАКВО НАПЪВАНЕ.
- - МАСАЖИРАЙТЕ СИ КОРЕМА ПОД ПЪПА КРЪГОВО В ПОСОКА НА ЧАСОВНИКОВАТА СТРЕЛКА, МОЖЕ ДА ГО ПРАВИТЕ ДОКАТО СТОИТЕ 10 МИНУТИ НА ТОАЛЕТНАТА, КАКТО И ПО ВСЯКО ВРЕМЕ НА ДЕНЯ.

Манифестирай и отслабвай



Добро утро, прекрасни момичета! Нашият маратон завърши. Който го е изпълнил и завършил вие сте герои! Това на първо място е дисциплина. Стискам ви ръка. Давайте да споделим резултатите си и впечатленията си от маратона. Възможно е да имате предложения и идеи за усъвършенстването му, ще съм много щастлива на обратна връзка. Всеки път ние ще приготвяме за вас различна информация за трансформация на тялото с нови менюта и тренировки. Благодаря ви че бяхте с нас. С нас е силата!

Виктория Спасова

